

Un nouvel avis scientifique pour favoriser une population québécoise plus active

Des outils maintenant disponibles pour les milieux municipal, scolaire, communautaire et associatif.

Outaouais, 30 juillet 2026 – Le Réseau des URLS a été mandaté pour vulgariser le dernier Avis du comité scientifique en activité physique de la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique du ministère de l'Éducation (MEQ).

Pour ce faire, les principaux messages de cet avis ont été synthétisés sous forme de capsules vidéo et de feuillets explicatifs adaptés aux réalités des quatre principaux milieux visés par les recommandations.

Basé sur les plus récentes connaissances scientifiques, cet avis rappelle un message fondamental : **l'activité physique est bénéfique pour tout le monde et chaque occasion de bouger compte. Mieux vaut en faire un peu que pas du tout.**

Les outils développés traduisent ces recommandations en actions concrètes adaptées à différents contextes d'intervention. Ils proposent des pistes simples et accessibles pour créer des environnements favorables à un mode de vie physiquement actif.

Les recommandations contenues dans l'avis scientifique reposent sur une approche inclusive qui reconnaît que les personnes sont plus susceptibles de demeurer actives lorsque les activités sont agréables, accessibles et adaptées à leurs besoins.

Les outils

Les feuillets et les capsules vidéo sont disponibles sur le site Web du [Réseau des URLS](#). Nous vous invitons à les consulter afin de vous inspirer dans la planification d'activités, l'aménagement des lieux et le développement d'initiatives favorisant un mode de vie physiquement actif.

Pour en savoir plus :

[Avis du comité scientifique - activité physique - Réseau des unités régionales loisir et sport du Québec](#)

[Pour une population québécoise physiquement active : des recommandations / Savoir et agir - Comité scientifique de Kino-Québec \(2020\)](#)

– 30 –

Pour toute demande média :

Valérie Camden - Agente de développement – Sport, bénévolat, éthique, intégrité et sécurité

Cell: 819-576-5523

vcamden@urlso.qc.ca

